



© А. В. Мурашова, С. А. Комиссаров, Б. О. Майер

DOI: [10.15293/2226-3365.1703.01](https://doi.org/10.15293/2226-3365.1703.01)

УДК 372.879.6

О ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

А. В. Мурашова, С. А. Комиссаров, Б. О. Майер (Новосибирск, Россия)

Проблема и цель. В преподавании китайской гимнастики тайцзицюань используется традиционная методика Пекинского университета спорта, которая семантически противоречит европейской педагогической традиции, выделяющей три этапа спортивного развития: подготовительный, основной и этап совершенствования. В связи с этим цель статьи – сравнительный анализ методики преподавания тайцзицюань от Пекинского университета спорта и подходов европейской педагогики к физкультурно-спортивной подготовке, а также исследование возможности адаптации китайских методов преподавания тайцзицюань к европейским условиям вообще и российским, в частности.

Методология. Сравнительное исследование методики преподавания тайцзицюань в рамках педагогической модели Пекинского университета спорта и этапов подготовки спортсменов, принятых в российской спортивной педагогике. Пекинская модель преподавания выбрана как основной объект для анализа, т. к. как современный (начиная со второй половины XX в.) официальный этап развития тайцзицюань связан именно со столичным университетом спорта как головным вузом в Китае.

Результаты. Выявлено, что специалисты Пекинского университета спорта выделяют следующие этапы подготовки: преподавание и изучение базовых движений, раздельная тренировка движений комплексов таолу под устный счет, упрочнение и повышение качества и ритмичности движений таолу. Данные этапы по названиям и по описанию содержательной части отличаются от этапов, принятых в российской педагогике спорта: подготовительный, основной и совершенствования. Обосновано, что несмотря на существенную семантическую специфику Пекинской модели, она может верифицироваться в рамках европейского (в том числе российского) педагогического подхода.

Заключение. Результаты исследования позволяют использовать в преподавании тайцзицюань в России всю совокупность отечественных педагогических методов спортивной подготовки, насыщая её лучшими элементами традиционных китайских методик.

Мурашова Арина Викторовна – аспирант кафедры спортивных дисциплин, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: arvimu@mail.ru

Комиссаров Сергей Александрович – кандидат исторических наук, профессор кафедры востоковедения, Национальный исследовательский Новосибирский государственный университет.

E-mail: sergai@mail.ru

Майер Борис Олегович – доктор философских наук, профессор кафедры права и философии, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: maierbo@gmail.com



Ключевые слова: тайцзицюань; оздоровительная физическая культура; педагогика; методика преподавания; Пекинский университет спорта; этапы обучения движениям; методика спортивной подготовки.

Проблема исследования

В 1970-е гг. высказывание «Тайцзицюань – это хорошо» китайского реформатора премьер-министра КНР Дэн Сяопин [1] стало существенным стимулом для развития исследований и разработки современных комплексов тайцзицюань¹. В настоящее время по прошествии более 40 лет исследования по китайской гимнастике тайцзицюань активно развиваются во всем мире. Это связано с её эффективностью как средства оздоровительной физической культуры и профилактики многих нарушений здоровья. Достаточно указать на следующие обзорные работы, посвященные анализу тайцзицюань в данном аспекте [2–8]. Большое внимание уделено вопросам достижения существенного эффекта в лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, болевых синдромах костно-мышечного аппарата, таких как фибромиалгия, остеоартрит и ревматоидный артрит; аутоиммунного состояния (остеопороза и диабета) и иммунного состояния [9–13]. Особый интерес вызывают исследования, связанные с коррекцией баланса тела методами тайцзицюань [14], в том числе, интенсивными короткими курсами, позволяющими сравнительно быстро добиться положительного эффекта [15]. Недостатком этих исследований, на наш взгляд, следует считать отсутствие информации, какую форму или хотя бы какой стиль практиковали испытуемые, что снижает информативность проведенных исследований.

Вместе с тем в современной мировой литературе практически отсутствуют работы по педагогике и методике преподавания тайцзицюань, поскольку по умолчанию принимается, что эти вопросы достаточно полно проработаны в китайской литературе, в том числе в изданиях специализированных образовательно-исследовательских структур, признанным лидером среди которых является Пекинский университет спорта. Именно с этим вузом прямо связано современное (вторая половина XX в.) развитие тайцзицюань. Начиная с 1954 г. правительство Китая начало активно развивать ушу вообще и тайцзицюань в частности. Были созданы упрощенные формы (комплексы), которые включались в программу соревнований по ушу как внутри Китая, так и в программу международных соревнований в дальнейшем. В процессе создания упрощенных форм тайцзицюань участвовали различные мастера и преподаватели этого направления [1, р. 11–14].

В 1958 г. в Пекинском университете спорта был создан факультет ушу, который вот уже на протяжении 50 лет готовит специалистов по преподаванию и исследованию спортивного ушу (ушу-таолу), боевого ушу (ушусаньшоу), традиционного ушу (ушу-чуаньтун), а также цигуна и китайских оздоровительных систем, включая тайцзицюань. Сегодня факультет насчитывает 38 высококвалифицированных преподавателей. Благодаря их

¹Мэнь Хуэйфэн, Го Лихуа, Ван Хуаньмин. Тайцзицюань юй вэйу бяньчжэн – цзинянь Дэн Сяопин тичи «Тайцзицюань хао» фабяо 20 чжоунянь [门惠丰、郭李华、王焕明. 太极拳与唯物辩证—纪念邓小平题词“太极拳好”发表 20 周年//北京体育大学学报]

Тайцзицюань и диалектический материализм – к 20-летнему юбилею публикации автографа Дэн Сяопина «Тайцзицюань – это хорошо» // Бэйцзин тиюй дасюэ сюэбао. – 1999. – № 4. – С. 134–137. (на кит. яз.)



плодотворной работе из стен Пекинского университета спорта выпущен 51 чемпион международных и континентальных соревнований, а также 365 национальных чемпионов².

Так же как и в мировой литературе, в России педагогике тайцзицюань посвящено незначительное количество трудов. Можно указать работы Е. П. Врублевского, Д. И. Воронина, Л. В. Косыгина, А. В. Макарова³, О. В. Максимука, А. Р. Сабирьянова⁴ [16; 17], которые лишь частично затрагивают вопросы преподавания. Основная же масса российской литературы по тайцзицюань (большой частью переводной) традиционно ориентируется на китайские методики преподавания, трансляция которых в русскоязычное сообщество происходит достаточно случайным образом, зачастую имеются даже неточные переводы как терминологические, так и смысловые⁵.

В связи с этим представляет значительный практический интерес анализ педагогического компонента китайской гимнастики тайцзицюань⁶ – в частности, анализ с позиций современной европейской education science традиционных подходов к преподаванию

тайцзицюань, развитых в Пекинском университете спорта [18].

Цель статьи

В качестве основной цели статьи выступает проведение сравнительного анализа методики преподавания тайцзицюань от Пекинского университета спорта и подходов европейской педагогики к физкультурно-спортивной подготовке, а также изучение возможности адаптации китайских методов преподавания тайцзицюань к европейским условиям вообще и российским в частности. Действительно, в преподавании тайцзицюань согласно модели Пекинского университета спорта повсеместно используются такие методики как «от простого к сложному», «от поверхностного к углубленному», «от лёгкого к трудному» и др., сформировавшиеся на протяжении десятилетий преподавания по традиционным подходам⁷. В российской и европейской педагогической традиции этапы спортивной подготовки принято подразделять на «подготовительный», «основной» и этап «совершенствования», которые семантически значи-

² Introduction to the Wushu School // Beijing Sport University [Электронный ресурс]. – URL: <http://en.bsu.edu.cn/teaching/schoolsdepartments/wushuschool/index.htm> (дата обращения 18.04.2017).

³ Макаров А. В. К проблеме разработки педагогических технологий использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе занятий по физическому воспитанию со студентами // Вестн. Вятск. гос. гуманитарного ун-та. – 2008. – № 3. – С. 130–133.

⁴ Сабирьянов А. Р. Физиологические механизмы действия методов мануальной терапии и восточной гимнастики Тай Цзи Цюань на факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы студентов : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 03.00.13; Рос. науч. центр восстановительной травматологии и ортопедии им. Г. А. Илизарова. – Курган, 2001. – 22 с.

⁵ См., напр.: Чэнь Синь. Объяснение механизма совершенствования в Тайцзицюань / пер. с англ. С. Фаттаховой // Тайцзи-цюань стиля Чэнь: [Персональный сайт Светланы Фаттаховой]. 2010. – URL: http://chentaichi.ru/ch_development.htm (дата обращения 07.04.2017).

⁶ Цюань Лимин. Чуаньтун Чэньши тайцзицюаньдэ цзяньшэнь цзячжи чутань [权黎明. 传统陈式太极拳的健身价值初探//体育研究与教育] Начальное исследование традиционного тайцзицюань стиля Чэнь и его значения для укрепления здоровья // Тиюй яньцзю юй цзяоюй. – 2002. – Т. 17, № 1. – С. 88–89. (на кит. яз.)

⁷ Кань Гуйсян. Чэньши цзянь тайцзицюань жумэнь [阚桂香. 陈式简太极拳入门. 合肥: 安徽科技出版社] Введение в упрощённый тайцзицюань школы Чэнь. – Хэфэй: Аньхой кэцзи чубаньшэ, 1984. – 107 с. (на кит. яз.)



тельно отличаются от вышеуказанных китайских методик⁸. Данные два подхода на первый взгляд слабо соотносятся друг с другом, именно поэтому их сравнительный анализ и является целью настоящей статьи.

Методология

Основой методологии предпринятого исследования выступает сравнительный анализ методики преподавания тайцзицюань в рамках педагогической модели Пекинского университета спорта и этапов подготовки спортсменов, принятых в российской спортивной педагогике⁷. Пекинская модель преподавания выбрана как основной объект для анализа, т. к. современный (начиная со второй половины XX в.) официальный этап развития тайцзицюань связан именно со столичным университетом спорта как головным вузом в Китае.

Среди всех преподавателей тайцзицюань Пекинского университета спорта мы при дальнейшем анализе будем ориентироваться на методическое обеспечение преподавания тайцзицюань, развитое трудами профессоров Мэнь Хуэйфэна и Кань Гуйсян, имеющих 9-й дуань, высшую степень в ушу и входящих в топ-10 ведущих официально признанных мастеров Китая.

Профессор Мэнь Хуэйфэн (Men Huifeng) долгое время (до середины 2000-х гг.) был деканом факультета ушу Пекинского университета спорта и одновременно заведующим кафедрой традиционного тайцзицюань. В этом

он продолжал деятельность своего учителя, мастера Чжан Вэньгуана (1915–2010 гг.), официально признанного «корифеем (тай-доу) ушу». Профессор Мэнь – создатель соревновательных комплексов тайцзицюань 42 и 48 форм; автор книг «Учебник шаолиньского ушу», «Китайское ушу», «Чоцзяо», «Введение в 48 форм тайцзицюань»; соавтор книг «48 форм тайцзицюань», «Соревновательный комплекс тайцзицюань из 42 форм», «Соревновательный комплекс тайцзицюань» (Азиада), «Соревновательный комплекс тайцзи-туйшоу»⁹. Мэнь Хуэйфэн создал и развивает в настоящее время такое оздоровительное направление как Дунъюэ тайцзицюань (Тайцзицюань Восточного пика¹⁰), которое вообрало в себя все методические достижения Пекинской школы тайцзицюань. Сведения о развитии этого направления наиболее полно представлены на сайте головного офиса школы в Гонконге¹¹.

Профессор Пекинского университета спорта, госпожа Кань Гуйсян (Kan Guixiang) – жена профессора Мэнь Хуэйфэн, является директором Пекинского института исследования тайцзицюань чэньского стиля и широко известна среди специалистов как носитель традиций семьи Чэнь. Она училась и исследовала тайцзицюань под руководством выдающегося мастера Тянь Сючэня (1917–1984 гг.), который в свою очередь является известным учеником мастера Чэнь Факэ (1887–1957 гг.)¹², представителя династии Чэней в 17-м поколении.

⁸ Теория физической культуры и спорта: учеб. пособие / Сиб. фед. ун-т; [сост. В. М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ. – 2008. – 342 с.

⁹ Профессор Мэнь Хуэйфэн // Сайт Межрегион. ассоциации тайцзицюань, г. Новосибирск (Россия). – URL: http://dongyue.ru/?page_id=849 (дата обращения 12.04.2017).

¹⁰ Дунъюэ или Восточный пик – одно из имен, под которым почитали Тайшань, главную гору в китайской традиции.

¹¹ Dong Yue Tai Chi studio // Сайт школы Дунъюэского тайцзицюаня, г. Гонконг (Китай). – URL: <http://dongyuetaijiquan.com> (дата обращения 12.04.2017).

¹² Профессор Кань Гуйсян // Сайт Межрегион. ассоциации тайцзицюань, г. Новосибирск (Россия). – URL:



Результаты исследования

Среди всей китайской литературы по методическому обеспечению преподавания тайцзицюань одной из наиболее методически проработанных является работа Кань Гуйсян «Входные врата упрощённого тайцзицюань семьи Чэнь» [19], которая не только имеет всекитайское распространение, но и хорошо известна в других странах¹³. Как указывает автор учебника, преподавание тайцзицюань в прошлом велось устно от учителя к ученику, «из рук в руки». Сегодня, по мнению автора, при массовом преподавании, осуществлять непосредственное обучение не всегда возможно. Поэтому в книге выделены особенности, на которые следует обращать внимание во время тренировки; определены и описаны этапы преподавания и изучения комплекса в целом, а также шаги, которые нужно проходить при освоении отдельных движений тайцзицюань.

Автор учебной книги указывает, что принципы «от простого к сложному», «от поверхностного к углубленному», «от лёгкого к трудному», сформировавшиеся на протяжении десятилетий, достаточно эффективны и в настоящее время. На основе этих принципов преподавание и изучение упрощенного тайцзицюань разделяют на три этапа («три шага гунфу») [19]¹⁴.

Первый этап

Преподавание и изучение базовых движений (цзибэньгун) позволяет обучающимся приобрести и развить специальные физические качества, закрепить правильное положение тела, овладеть базовыми методиками движений, а также изучить и овладеть классическими движениями. Тем самым закладывается фундамент для преподавания и изучения таолу – формализованных одиночных упражнений (аналог ката в карате).

Второй этап

На базе первого этапа осуществляется раздельная тренировка движений комплексов таолу под устный счет. Каждое движение разделяется на фазы, которые нужно прорабатывать, останавливая внимания на так называемых контрольных положениях. Отдельно прорабатываются шаги (три способа) и отдельно восемь базовых движений тайцзицюань. В дальнейшем происходит соединение работы рук и ног в единые правильные движения. Это позволяет изучить и овладеть движениями, образующими конструкцию таолу. За счёт такого тренинга движения становятся согласованными и приближенными к правильному исполнению.

Третий этап

На третьем этапе происходит дальнейшее упрочнение и повышение качества движений таолу. На базе натренированных движений непрерывно повышается ритмичность и качество исполнения движений.

http://dongyue.ru/?page_id=896 (дата обращения 12.04.2017).

¹³ На английский язык она была переведена при участии известного популяризатора китайских боевых искусств Пола Лама [24]. Перевод на русский язык, предпринятый по инициативе Межрегиональной ассоциации тайцзицюань (г. Новосибирск), см.: **Кань Гуйсян.** «Входные врата» упрощенного тайцзицюань семьи Чэнь / пер. с кит. С. Березнюка; под ред. Б. О. Майера. – Новосибирск: АНО «Межрегиональная федерация тайцзицюань», 2009. – 272 с.

¹⁴ Можно предположить, что выделенные три этапа связаны с базовой триадой чэньского тайцзицюаня, о которой упоминали все пишущие на данную тему: органическое единство физических движений, дыхательных упражнений и ментально-психических установок (см., напр.: Чэнь Вэньхуа. Шилунь Чэньши тайцзицюаньдэ тэдянь хэ цзяньшэнь цзоюн [陈文华. 试论陈氏太极拳的特点和健身作用//改革与开放] Предварительное обсуждение особенностей тайцзицюаня семьи Чэнь и его роль в укреплении здоровья // Гайгэ юй кайфан. – 2009. – № 5X. – С. 113. (на кит. яз.).



Как указывает профессор Кань Гуйсян, конструкция движений упрощенного тайцзицюань семьи Чэнь очень сложна. В каждом целостном движении координируют руки, глаза, корпус, шаги, изменяются направления движений, поэтому преподавать движения целиком довольно трудно. Ради лучшего уяснения тонкостей движений, чтобы добиться более быстрого и качественного овладения движениями полностью, применяют метод так называемой раздельной тренировки движений под устный счет.

Конкретное использование метода раздельной тренировки движений имеет две разновидности.

- Разделяют движения верхних и нижних конечностей, т. е. вначале изучаются движения верхних конечностей, потом – нижних, а в конце они полностью согласовываются, так получается целостное движение.

- Одно целостное движение разделяют на несколько более мелких, после овладения которыми их вновь объединяют в одно целостное движение [19].

Тренировка по частям не означает, что движение надо дробить как можно мельче, наоборот, следует как можно быстрее переходить к выполнению движения целиком. Тренировка по частям и тренировка целостных движений должны иметь органичную взаимосвязь, обычно вначале тренируют целостно, затем по частям, и потом – вновь целостно. Автор отмечает, что поскольку занимающиеся имеют различную физическую подготовку и способности, то на одни и те же этапы им требуется разное, своё время. Поэтому при обучении тренеру необходимо использовать различные подходы для сокращения этого времени,

чтобы в движениях как можно скорее появлялась правильность. Таким образом строится процесс преподавания тайцзицюань в рамках методики Пекинского университета спорта.

В отличие от Пекинской модели в российской педагогической традиции физической культуры принято выделять следующие этапы тренировок: подготовительный, основной и этап совершенствования¹⁵.

На подготовительном этапе целью является формирование у обучаемого основы техники движения и выполнение его в общих чертах. Основными задачами для достижения данной цели становится формирование смыслового и зрительного представления о двигательном действии и способе его выполнения, создание двигательного представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия. В итоге необходимо добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах и предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Целью второго этапа становится формирование полноценного двигательного умения. Здесь следует уточнить действия во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях (с учетом индивидуальных особенностей занимающихся). Также необходимо добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники и устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Наконец, третий этап предполагает перевод двигательного умения в двигательный

¹⁵ Теория физической культуры и спорта: учеб. пособие / Сиб. фед. ун-т; [сост. В. М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ. – 2008. – 342 с.



навык, обладающий возможностью его целевого использования. Для этого необходимо добиваться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия, доводить до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. Также следует добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т. д.) и обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств¹⁶.

Если сопоставить этапы тренировки в обоих вышеназванных подходах, то можно отметить, что этапы, представленные в российской педагогике спорта, по основным параметрам могут быть сопоставимы с этапами тренировки тайцзицюань Пекинской модели.

Действительно, первый этап этой модели предполагает преподавание и изучение базовых основ, которые включают пять позиций, восемь техник, а также способы выполнения шагов¹⁷. Эти основы являются подводящими упражнениями для выполнения форм и комплексов тайцзицюань. Необходимо многократно повторять базовые основы и стараться допускать как можно меньше ошибок, поскольку это неотъемлемая часть движений таолу, которые в дальнейшем будут составлять более сложные комплексы (формы). Фактически данный этап является подготовительным, в процессе которого осваиваются базовые начальные двигательные составляющие, лежащие в основе формирования двигательных умений.

На втором этапе тренировки по Пекинской методике осуществляется отработка движений таолу под устный счет. Тем самым происходит выполнение целостного движения с концентрацией внимания на «опорных точках». Таким образом, данный этап предназначен для формирования двигательных *умений*, когда в процессе сознательного контроля (под устный счет) формируется целостное длительное выполнение комплекса тайцзицюань. В этом состоит соответствие второго этапа тренировок по Пекинской модели с основным этапом тренировок по классификации, принятой в российской педагогике физической культуры.

На третьем этапе тренировок по Пекинской модели происходит упрочнение и повышение качества движений таолу, повышается их ритмичность и качество исполнения, то есть формируется *навык*. На данном этапе в российской педагогической традиции рекомендуется увеличивать количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что придаёт полученным навыкам необходимую гибкость. В тренировке по тайцзицюань такими приемами могут быть изменение направления при исполнении комплексов таолу, уменьшение темпа выполнения движений до максимально медленного, многократное повторение комплекса или программы за один подход и т. д.

Таким образом, анализ этапов тренинга тайцзицюань по Пекинской модели подтверждает их соответствие этапам тренировки, принятым в российской теории физической культуры. Подготовительный этап сопоставим с первым этапом представленной модели преподавания тайцзицюань, на котором закладывается база для второго этапа (формирование

¹⁶ Теория физической культуры и спорта: учеб. пособие / Сиб. фед. ун-т; [сост. В. М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ. – 2008. – 342 с.

¹⁷ Мэнь Хуэйфэн. Состав базы тайцзицюань. 2001 // Сайт Межрегион. ассоциации тайцзицюань, г. Новосибирск (Россия). – URL: http://dongyue.ru/?page_id=4772 (дата обращения: 07.04.2017).



умения), соответствующего основному этапу тренировки по отечественной классификации. Наконец, третий этап (формирование навыка) логично совпадает с этапом совершенствования, предполагающим дальнейшее упрочение и повышение качества исполнения движений таолу.

В российской педагогике физической культуры и спорта отмечается, что переход от одного этапа к другому зависит от индивидуальных особенностей и уровня подготовленности занимающихся¹⁸. Это учитывается и в Пекинской модели преподавания тайцзицюань, где обращается отдельное внимание на индивидуальность подхода к каждому ученику в целях улучшения качества тренировки и ускорения процесса перехода от неуверенного и нечеткого исполнения таолу к более правильному и отработанному [19].

Заключение

Из проведенного сравнительного анализа следует, что в рамках созданной ведущими китайскими специалистами Пекинской модели преподавания тайцзицюань выделяются три этапа подготовки: преподавание и

изучение базовых движений, раздельная тренировка движений комплексов таолу под устный счет, упрочнение и повышение качества и ритмичности движений. Данные три этапа по названиям и по описанию содержательной части отличаются от трех этапов, принятых в российской педагогике спорта (подготовительный, основной, совершенствования). Однако по намеченным целям, поставленным задачам и способам их реализации три этапа Пекинской модели верифицируются с теми же функциями. Таким образом, несмотря на то, что Пекинская модель преподавания тайцзицюань по кажимости существенно отличается от российского педагогического подхода к спортивно-оздоровительной подготовке, фактически она коррелирует с его основными этапами: подготовительным, основным, совершенствования. Это позволяет использовать для преподавания тайцзицюань в России всю совокупность отечественных методик спортивной подготовки, одновременно дополняя их наиболее значимыми элементами Пекинской модели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Li Deyin.** Taijiquan. – Beijing: Foreign Languages Press, 2004. – 402 p.
2. **Мурашова А. В.** Оздоровительная китайская гимнастика тайцзицюань: обзор исследований и постановка проблемы // *Сибирский педагогический журнал*. – 2016. – № 2. – С. 88–94.
3. **Майер Б. О., Мурашова А. В.** Тайцзицюань как объект научного исследования // *Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: История, филология*. – 2015. – Т. 14, № 4. – С. 86–91.
4. **Field T.** Tai Chi research review // *Complementary Therapies in Clinical Practice*. – 2011. – № 17. – P. 141–146. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.10.002>
5. **Guo Y., Qiu P., Liu T.** Tai Ji Quan: An Overview of Its History, Health Benefits, and Cultural Value // *Science Direct Journal of Sport and Health Science*. – 2014. – Vol. 3, № 1. – P. 3–8. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2013.10.004>

¹⁸ Теория физической культуры и спорта Учеб. пособие / Сиб. фед. ун-т; [сост. В. М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ. – 2008. – 342 с.



6. **Pei Y.-C., Chou S.-W., Lin P.-S., Lin Y.-C., Hsu T. H. C., Wong A. M. K.** Eye-hand coordination of elderly people who practice Tai Chi Chuan // *Journal of the Formosan Medical Association*. – 2008. – Vol. 107, № 2. – P. 103–110. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0929-6646\(08\)60123-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0929-6646(08)60123-0)
7. **Li J. X., Xu D. Q., Hong Y.** Tai Chi exercise and proprioception behavior in old people // *Medicine and Sport Science*. – 2008. – Vol. 52. – P. 77–86. DOI: <http://dx.doi.org/10.1159/000134288>
8. **Wang C., Collet J. P., Lau J.** The effect of tai chi on health outcomes in patients with chronic conditions: A systematic review // *Archives of Internal Medicine*. – 2004. – Vol. 164, № 5. – P. 493–501. DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/archinte.164.5.493>
9. **Lo H., Yeh C., Chang S., Sung H., Smith G.** A Tai Chi exercise program improved exercise behavior and reduced blood pressure in outpatients with hypertension // *International Journal of Nursing Practice*. – 2012. – Vol. 18, № 6. – P. 545–551. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/ijn.12006>
10. **Wang C., Schmid C. H., Rones R., Kalish R., Vinh J., Goldenberg D. L., Lee Y., McAlindon T.** A randomized trial of tai chi for fibromyalgia // *New England Journal of Medicine*. – 2010. – Vol. 363, № 8. – P. 743–754. DOI: <http://dx.doi.org/10.1056/NEJMoa0912611>
11. **Yeh S., Chuang H., Lin L., Hsiao C. Y., Eng H.** Regular Tai Chi exercise enhances functional mobility and CD4CD25 regulatory T cells // *British Journal of Sports Medicine*. – 2006. – Vol. 40, № 3. – P. 239–243. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsm.2005.022095>
12. **Alp A., Cansever C., Gurgez N., Yurtkuran M., Topsac T.** Effects of Tai Chi exercise on functional and life quality assessments in senile osteoporosis // *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*. – 2009. – Vol. 29, № 3. – P. 687–695.
13. **Maciaszek J., Osinski W., Szklicki R., Stemplewski R.** Effect of Tai Chi on body balance: randomized controlled trail in men with osteopenia or osteoporosis // *The American Journal of Chinese Medicine*. – 2007. – Vol. 35, № 1. – P. 1–9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1142/S0192415X07004564>
14. **Tsang W. W., Wong V. S., Fu S. N., Hui-Chan Ch. W.** Tai Chi improves standing balance control under reduced or conflicting sensory conditions // *Archives of physical medicine and rehabilitation*. – 2004. – Vol. 85, № 1. – P. 129–137. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2003.02.002>
15. **Tsang W. W., Hui-Chan Ch. W.** Effect of 4- and 8-wk intensive Tai Chi training on balance control in the elderly // *Medicine and science in sports and exercise*. – 2004. – Vol. 36, № 4. – P. 648–657.
16. **Косыгина Л. В.** Теоретические аспекты применения упражнений цигун и тайцзицюань в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы // *Вестник Бурятского государственного университета*. – 2011. – № 15. – С. 133–136.
17. **Максимук О. В., Врублевский Е. П., Lin Wang.** Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // *Физическое воспитание студентов*. – 2014. – № 3. – С. 40–43.
18. **Mayer B. O.** Inspiration and Suggestion // *Journal of PLA Institute of Physical education*. – 2007. – Vol. 26, № 4. – P. 1–2.
19. **Kan Gui Xiang, Lam P.** *Chen Style Taijiquan: The 36 Forms*. – Narwee: East Action Publishing Co., 1992. – 189 p.



DOI: [10.15293/2226-3365.1703.01](https://doi.org/10.15293/2226-3365.1703.01)

Arina Victorovna Murashova, Post-graduate Student, Sports Disciplines Department, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russian Federation.

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-7612-5278>

E-mail: arvimu@mail.ru

Sergey Aleksandrovich Komissarov, Candidate of Historical Sciences, Professor, Oriental Studies Department, Humanitarian Institute, National Research Novosibirsk State University, Novosibirsk, Russian Federation.

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-7657-054X>

E-mail: sergai@mail.ru

Boris Olegovich Mayer, Doctor of Philosophical Sciences, Professor, Law and Philosophy Department, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russian Federation.

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-4083-4638>

E-mail: maierbo@gmail.com

On the pedagogy of Taijiquan Chinese gymnastics

Abstract

Introduction. Teaching Taijiquan involves traditional methods of Beijing University of Sports, which semantically differ from the European pedagogical tradition that distinguishes three stages of sport development: the preparatory, the main and the stage of improvement. In this regard, the purpose of this article is a comparative analysis of the methodology of teaching Taijiquan from Peking University of Sport and the approaches of European pedagogy to physical education and sports, as well as studying the possibility of adapting Chinese methods of teaching Taijiquan to European conditions, in general, and Russian, in particular.

Materials and Methods. A comparative study of Taijiquan teaching methodology in the framework of the pedagogical model of Beijing University of Sports and the stages of training athletes accepted in Russian sports pedagogy. The Beijing model of teaching has been chosen as the main object for the analysis, since the official stage of development of Taijiquan from the second half of the 20th century is connected with the capital's university of Sports as the head university in China.

Results. Specialists of the Beijing University of Sports have outlined three stages of exercises: teaching and studying of basic movements, separate training of movements of the complexes (Taolu) according the oral counting, fixation as well as quality and rhythm improvement of the movements of Taolu. These three stages by names and descriptions of the content part differ from the three stages adopted in the Russian pedagogy of sports: preparatory, basic and improvement. But despite the strong semantic differences of Beijing model compared to European (including Russian) pedagogical approaches, it could be interpreted in the same way as previous three ones (i.e. preparatory, basic, betterment).

Conclusions. The results of the research make it possible to use in Taijiquan teaching in Russia a whole set of domestic sports training methods and enrich them with the best elements of Chinese techniques.



Keywords

Taijiquan; Health-improving physical culture; Pedagogy; Teaching methods; Beijing University of Sports; Stages of teaching movements; Methods of sports training.

REFERENCES

1. Li Deyin. *Taijiquan*. Beijing, Foreign Languages Press Publ., 2004, 402 p. URL: <https://www.abe-books.co.uk/Taijiquan-complimentary-DVD-Li-Deyin-Foreign/10683802886/bd>
2. Murashova A. V. Wellness Chinese gymnastics taijiquan: a review of the research and posing the problem. *Siberian Pedagogical Journal*, 2016, no. 2, pp. 88–94. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26186593>.
3. Mayer B. O., Murashova A. V. Taijiquan as an object of scientific research. *Vestnik of Novosibirsk state University. Series: History, Philology*, 2015, vol. 14, no. 4, pp. 86–91. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24330148>
4. Field T. Tai Chi research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2011, no. 17, pp. 141–146. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.10.002>
5. Guo Y., Qiu P., Liu T. Tai Ji Quan: An Overview of Its History, Health Benefits, and Cultural Value. *Science Direct Journal of Sport and Health Science*, 2014, vol. 3, no. 6, pp. 3–8. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2013.10.004>
6. Pei Y.-C., Chou S.-W., Lin P.-S., Lin Y.-C., Hsu T. H. C., Wong A. M. K. Eye-hand coordination of elderly people who practice Tai Chi Chuan. *Journal of the Formosan Medical Association*, 2008, vol. 107, no. 2, pp. 103–110. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0929-6646\(08\)60123-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0929-6646(08)60123-0)
7. Li J. X., Xu D. Q., Hong Y. Tai Chi exercise and proprioception behavior in old people. *Medicine and Sport Science*, 2008, vol. 52, pp. 77–86. DOI: <http://dx.doi.org/10.1159/000134288>
8. Wang C., Collet J. P., Lau J. The effect of tai chi on health outcomes in patients with chronic conditions: A systematic review. *Archives of Internal Medicine*, 2004, vol. 164, no. 5, pp. 493–501. DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/archinte.164.5.493>
9. Lo H., Yeh C., Chang S., Sung H., Smith G. A Tai Chi exercise program improved exercise behavior and reduced blood pressure in outpatients with hypertension. *International Journal of Nursing Practice*, 2012, vol. 18, no. 6, pp. 545–551. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/ijn.12006>
10. Wang C., Schmid C. H., Rones R., Kalish R., Yinh J., Goldenberg D. L., Lee Y., McAlindon T. A randomized trial of tai chi for fibromyalgia. *New England Journal of Medicine*, 2010, vol. 363, no. 8, pp. 743–754. DOI: <http://dx.doi.org/10.1056/NEJMoa0912611>
11. Yeh S., Chuang H., Lin L., Hsiao C. Y., Eng H. Regular Tai Chi exercise enhances functional mobility and CD4CD25 regulatory T cells. *British Journal of Sports Medicine*, 2006, vol. 40, no. 3, pp. 239–243. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsm.2005.022095>
12. Alp A., Cansever C., Gürgez N., Yurtkuran M., Topsac T. Effects of Tai Chi exercise on functional and life quality assessments in senile osteoporosis. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 2009, vol. 29, no. 3, pp. 687–695. URL: <http://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-effects-of-tai-chi-exercise-on-functional-and-life-quality-assessments-in-senile-osteoporosis-54815.html>
13. Maciaszek J., Osinski W., Szeklicki R., Stemplewski R. Effect of Tai Chi on body balance: randomized controlled trail in men with osteopenia or osteoporosis. *The American Journal of Chinese Medicine*, 2007, vol. 35, no. 1, pp. 1–9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1142/S0192415X07004564>



14. Tsang W. W., Wong V. S., Fu S. N., Hui-Chan Ch. W. Tai Chi improves standing balance control under reduced or conflicting sensory conditions. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 2004, vol. 85, no. 1, pp. 129–137. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2003.02.002>
15. Tsang W. W., Hui-Chan Ch. W. Effect of 4- and 8-wk intensive Tai Chi training on balance control in the elderly. *Medicine and science in sports and exercise*, 2004, vol. 36, no. 4, pp. 648–657. PMID: 15064593 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15064593>
16. Kosyigina L. V. Theoretical aspects of the application of exercises Qigong and Taijiquan in the physical education of students of a special medical group. *Bulletin of the Buryat State University*, 2011, no. 15, pp. 133–136. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17106654>
17. Maksimuk O. V., Vrublevskiy E. P., Lin Wang. Students' motivation to study Chinese recreational gymnastics classes of wushu. *Physical education of students*, 2014, no. 3, pp. 40–43. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21408855>
18. Mayer B. O. Inspiration and Suggestion // *Journal of PLA Institute of Physical education*, 2007, vol. 26, no. 4, pp. 1–2. URL: http://caod.oriprobe.com/articles/13491003/Inspiration_and_Suggestion.htm
19. Kan Gui Xiang, Lam P. *Chen style Taijiquan: the 36 forms*. Narwee, East Action Publishing Co. Publ., 1992, 189 p. URL: <https://www.abebooks.com/book-search/title/chen-style-taijiquan-the-36-forms/author/kan-gui-xiang-paul-lam/>



This is an open access article distributed under the [Creative Commons Attribution License](#) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. (CC BY 4.0).